Eu

să mă iubesc

pe mine?

Walter & Ingrid Trobisch

...cărți bune, la prețuri bune!

Eu să mă iubesc pe mine?

Dacă ar fi să recunoaştem, un număr foarte mare dintre noi, adânc în sinea noastră, nu ne plăcem. Sau, mai rău, chiar ne detestăm uneori. Gânduri de genul: „Nu sunt bun de nimic!“, „Am încercat, dar mie nu-mi iasă.“, „Eu nu aş reuşi niciodată aşa ceva!“, „Mi-aş dori să fiu altcineva.“ ne trec de multe ori prin minte. Frecvent, asemenea gânduri şi o asemenea atitudine faţă de propria persoană ne sunt şi mai puternic imprimate în minte de predicile de la biserică, în care suntem îndemnaţi „să ne lepădăm“ de noi înşine, urându-ne pe noi şi iubindu-i pe ceilalţi.

Walter & Ingrid Trobisch ne ajută să facem distincţie între iubirea de sine sănătoasă, care ne permite să fim altruişti şi cu adevărat umili şi de care avem nevoie pentru a funcţiona corect în lume, şi iubirea de sine bolnavă, care ne transformă în indivizi egocentrici şi aroganţi. El explorează legătura dintre lipsa iubirii de sine sănătoase şi masturbare, alegerea greşită a profesiei şi a partenerului de viaţă şi incapacitatea de a-i iubi cu adevărat pe alţii, după care ne îndrumă spre acceptarea propriei persoane şi vindecarea dureroaselor răni interioare care ne împiedică să ne iubim. O secţiune specială este consacrată subiectului depresiei (tot mai frecventă astăzi), cauzelor, manifestărilor, tratării şi prevenirii ei. ***Eu să mă iubesc pe mine?*** şi-a câştigat o reputaţie bine-meritată de lucrare clasică în care sunt ascunse comori de înţelepciune şi de viaţă.

Walter Trobisch a fost pastor luteran şi misionar, autor a numeroase cărţi publicate în foarte multe limbi, pe toate continentele. După căsătoria cu **Ingrid**, în 1952, au plecat împreună ca misionari în Camerun (1953-63). Au predat împreună cursuri despre căsătorie în ţările Lumii a Treia (1963-69), iar din 1969 au desfăşurat o intensă muncă de consiliere maritală şi au fost invitaţi ca vorbitori la numeroase conferinţe interna

ISBN 973-87678-2-2
dezv.personală/psihologie

— 5,0

DISCIPOLUL

Eu să mă iubesc pe mine?

Walter & Ingrid Trobisch

DISCIPOLUL

Traducerea: Adela Barbu
Editarea: Ancuța Oltean
Corectura: Adela Duca

Titlul original în limba engleză:
Love Yourself. Self Acceptance & Depression.
by Walter & Ingrid Trobisch

Drepturile în limba engleză:
©1976 Editions Trobisch
Postfach 2048, D-7640 Kehl/Rhein, Germania
Drepturile în limba română:
©2006 Editura Discipolul, Cluj-Napoca, România

Toate citatele din Sfânta Scriptură,
cu excepția locurilor precizate,
sunt din versiunea Dumitru Cornilescu 1923-24.

DISCIPOLUL
CP. 714 OP. 5
400800 Cluj-Napoca, România
tel. 0264-420025; fax 0264-420104
www.discipolul.ro / comenzi@discipolul.ro

DISCIPOLUL este un imprint
al S.C. Editura LOGOS S.R.L.

ISBN 973-87678-2-2

Lucrarea executată
la Imprimeria „ARDEALUL" Cluj
B-dul 21 Decembrie nr. 146 Cluj-Napoca
Tel.: 413871; Fax: 413883
Comanda nr. 60003/2006

Cuprins

1 Mă iubesc pe mine însumi? 7

2 Consecințele lipsei iubirii de sine 37

3 Cum putem depăşi depresia 49

1 *Mă iubesc pe mine însumi?*

Fata intră în camera noastră de hotel. Era a doua zi după ce eu şi soţia mea ţinuserăm o conferinţă la una dintre universităţile din nordul Europei. Camera de hotel era singurul loc pe care-l aveam pentru consiliere.

Era o fată frumoasă din Peninsula Scandinavă. Părul lung, blond, îi cădea pe umeri. Se aşeză graţios pe scaunul oferit de noi şi ne privi cu ochii ei profunzi şi vioi. Braţele lungi îi permiteau să stea cu palmele peste genunchi. Îi remarcasem degetele fine, subţiri, care scoteau în evidenţă o personalitate foarte delicată şi de mare preţ.

„Sunt o fată frumoasă." Pe măsură ce discutam despre problemele ei, reveneam iar şi iar la o temă de bază, care părea a fi rădăcina tuturor celorlalte. Era problema la care ne-am fi aşteptat cel mai puțin în momentul când a intrat în cameră: nu se putea iubi pe ea însăşi. Mai precis, se ura într-atât de mult, încât era la un pas de a-şi pune capăt zilelor.

Sublinierea darurilor pe care, evident, le avea —succesul ca studentă, impresia bună pe care ne-o făcuse prin aspectul său exterior —părea să nu aibă importanță. Refuza să recunoască ceva bun la ea. Îi era frică de faptul că orice autoapreciere pe care ar fi făcut-o ar fi însemnat căderea în ispita mândriei, şi a fi mândru însemna a fi respins de Dumnezeu. Crescuse într-o familie care o încorsetase din punct de vedere religios şi o învățase că înjosirea propriei persoane era creştinească, iar respingerea de sine era singurul mod de a fi acceptat de Dumnezeu.

I-am cerut să se ridice şi să se privească în oglindă. Şi-a întors capul în altă parte. Cu un gest uşor, i-am ținut capul astfel încât a fost nevoită să se uite în propriii săi ochi. S-a crispat ca şi cum ar fi trecut printr-o durere fizică.

I-a luat mult timp până a reuşit să şoptească, deşi neconvingător, propoziția pe care îi cerusem s-o repete: „Sunt o fată frumoasă."

Nimeni nu se iubeşte pe sine. Este un lucru ştiut că nimeni nu se naşte cu capacitatea de a se iubi pe sine.

Psihoterapeutul german dr. Guido Groeger rezumă descoperirile psihologiei moderne, spunând:

> Opinia larg răspândită este că toată lumea se iubeşte pe sine şi că nu este nevoie decât de a le aminti mereu oamenilor să-i iubească pe ceilalți.
>
> Este la latitudinea teologilor să decidă cum se interpretează cuvântul lui Dumnezeu: „Să iubeşti pe aproapele tău ca pe tine însuți" — ca pe o poruncă şi o afirmație sau ca pe o dublă poruncă.

În orice caz, psihologii trebuie să sublinieze faptul că nu există o iubire de sine înnăscută în om. Dragostea de sine este fie dobândită, fie nu există. Cel care nu şi-o însuşeşte sau şi-o însuşeşte insuficient fie nu este capabil să-i iubească deloc pe ceilalți, fie îi iubeşte insuficient. În cazul unei astfel de persoane, acelaşi lucru este valabil şi în relația sa cu Dumnezeu.

Este adevărat că bazele aptitudinii de a te accepta pe tine însuți sunt puse chiar la începutul copilăriei. Dar este de asemenea adevărat că un adult are nevoie de certitudinea că este apreciat şi acceptat, uneori mai mult, alteori mai puțin, în funcție de diversele situații din viața sa.

Pentru că această apreciere după care tânjeşte îi este de multe ori refuzată —mai ales în cercurile creştine — ia naştere un gen de creştin care iubeşte din datorie şi care, în acest fel, îi chinuieşte nu numai pe ceilalţi, dar se chinuieşte şi pe sine.

Adesea, alegerea unei profesii are la bază o astfel de lipsă a dragostei. Cel în cauză speră să-şi satisfacă propriile nevoi prin împlinirea nevoilor celorlalţi. Dar o asemenea aşteptare se dovedeşte eronată.[1]

Pe de altă parte, filosoful catolic Romano Guardini, în eseul său, „Acceptarea sinelui", scrie: „Acceptarea de sine este rădăcina a orice altceva. Trebuie să fiu de acord să fiu cel care sunt. Să accept că am competenţele pe care le am. Să accept să trăiesc cu limitele puse în mine... Claritatea şi curajul acestei acceptări sunt temelia întregii existenţe."[2]

Dacă ambele enunţuri sunt adevărate, dacă, pe de o parte, acceptarea de sine este temelia întregii existenţe şi dacă, pe de altă parte, nimeni nu se naşte cu capacitatea de a se accepta şi iubi pe sine, ne confruntăm cu o reală provocare. Ne stă în faţă o sarcină imensă şi fiecare trebuie să se întrebe:

M-am acceptat pe mine însumi deplin, complet?

Cu darurile mele? Cu limitele mele? Cu ameninţările din mine?

M-am acceptat aşa cum sunt? Sexul meu? Sexualitatea mea? Vârsta mea?

Îmi accept căsătoria? Copiii? Părinţii? Statutul de necăsătorit?

Accept situaţia mea economică? Starea sănătăţii mele? Aspectul meu fizic?

Pe scurt, mă iubesc pe mine însumi?

În zilele noastre, cuvintele *iubire* şi *acceptare* au devenit interschimbabile şi, în cartea de faţă, le-am folosit ca sinonime, considerând util un asemenea uzaj. Întrucât se abuzează de cuvântul *iubire*, acesta devenind banal şi fără sens, am folosit cuvântul *acceptare*, pentru a ne împiedica să privim dragostea numai sub aspectul romantic, sentimental sau sexual. A iubi înseamnă a-l accepta pe celălalt aşa cum este în realitate.

Exact aceasta a fost una dintre problemele studentei noastre, care ne-a vizitat în camera de hotel. Nu se putea înţelege cu nimeni, nici cu colegii, nici cu profesorii, nici cu vecinii, nici cu propria familie. Avea o atitudine puternic ostilă şi critică.

În momentul în care i-am cerut o explicaţie, a dat vina în întregime pe ea însăşi. Spunea că se iubeşte prea mult, că se gândeşte numai la sine şi

se considera egoistă. Din acest motiv, nu-i putea accepta şi iubi cu adevărat pe ceilalţi.

Am fost nevoiţi să o contrazicem. Am susţinut că exact opusul era adevărat. Îi era dificil să-i iubească pe ceilalţi, deoarece nu se iubea îndeajuns pe ea însăşi. Este imposibil să-l acceptăm pe celălalt aşa cum este, dacă nu ne-am acceptat pe noi înşine aşa cum suntem.

Iubeşte-te pe tine însuţi. Discuţia de mai sus aruncă o lumină nouă asupra poruncii pe care Isus o subliniază ca situându-se imediat după iubirea de Dumnezeu, ca importanţă: „Să iubeşti pe aproapele tău ca pe tine însuţi" (Matei 22:39, Marcu 12:31, Luca 10:27).

În Biblie, întâlnim prima dată această poruncă în Levitic 19:18. În afară de versetele menţionate mai sus, această poruncă este regăsită în alte trei texte esenţiale din Noul Testament, fiecare dintre ele sintetizând pasajul de care aparţine. Galateni 5:14 rezumă „toată legea" într-un singur cuvânt, „Să iubeşti pe aproapele tău ca pe tine însuţi." De asemenea, Iacov 2:8 prezintă această poruncă drept împlinire a „legii împărăteşti" şi Romani 13:9 o redă ca rezumarea „tuturor poruncilor". Porunca de a-ţi iubi aproapele nu apare enunţată niciodată fără porunca de a te iubi pe tine însuţi.

În general, se presupune că fiecare se iubeşte pe sine. Toţi suntem egoişti. Şi suntem învăţaţi că acest lucru este greşit; în loc să ne iubim pe noi înşine, trebuie să ne iubim aproapele. Şi, cu toate acestea, versetele menţionate spun altceva. Ele nu spun: „Să iubeşti pe aproapele tău *în loc de* tine însuţi", ci: „Să iubeşti pe aproapele tău *ca* pe tine însuţi." Dragostea de sine este condiţia obligatorie şi criteriul comportamentului faţă de aproapele nostru. Este unitatea de măsură pentru iubirea de oameni, pe care ne-o dă Isus.[3]

Aflăm astfel că Biblia confirmă ceea ce psihologia modernă a descoperit de curând: fără dragostea de sine, nu poate exista dragostea pentru alţii. Isus pune semnul egalităţii între aceste două iubiri şi le leagă una de alta, făcându-le inseparabile.

Întrebarea care se ridică acum este cum a putut Isus să presupună că în ascultătorii lui era prezentă în nod natural această dragoste de sine, despre care dr. Groeger susţine că trebuie dobândită. Parţial, răspunsul poate consta în faptul că oamenii din vremea lui Isus erau mai calmi şi mai puţin nevrotici, comparativ cu omul modern. Le era mai uşor să dobândească acceptarea de sine şi să se placă pe ei înşişi. De aceea, Isus a putut presupune că ascultătorii lui au învăţat să se

accepte pe ei înşişi la un nivel la care oamenii de azi pot să ajungă doar prin eforturi mari. Ceea ce era considerată o trăsătură firească în vremea lor este ceva greu de însuşit pentru omul modern.

Să fie dificultatea de a ne iubi pe noi înşine unul dintre efectele colaterale negative ale aşa-numitei lumi civilizate?

Când scriu aceste rânduri, gândul meu fuge la mulți dintre prietenii mei africani. Pare cu mult mai simplu pentru ei să-şi accepte sinele decât pentru noi, europenii. Îmi amintesc de unul dintre cei mai buni prieteni ai mei, un african destul de scund. O persoană bine intenționată i-a sugerat odată să poarte pantofi cu tocuri înalte, pentru a părea mai înalt.

A fost aproape o jignire pentru prietenul meu. Nu-l făcuse Dumnezeu pe el scund? De ce ar fi trebuit să caute el să schimbe ceea ce Dumnezeu a creat? S-a acceptat pe sine aşa cum era şi se iubea cu înălțimea sa. Sunt sigur că această acceptare fără rezerve a lui însuşi este unul dintre motivele pentru care poate fi un prieten atât de bun.

În pasajul care descrie prietenia dintre David şi Ionatan, găsim afirmația incitantă: „Ionatan l-a iubit ca pe sufletul din el" (1 Samuel 18:1). Acest lucru nu a fost spus ca o critică, în sensul că Ionatan ar fi trebuit să nu-şi mai iubească sufletul

şi să transfere toată această dragoste asupra lui David. Ionatan şi-a iubit propria inimă. El nu a spus: „Mi-e frică de mine însumi şi nu am valoare." Ci Ionatan s-a iubit pe sine şi aceasta i-a permis să lege o prietenie profundă.

Mă întreb: eu îmi iubesc sufletul? Vorbesc eu uneori sufletului meu aşa cum David a făcut-o în Psalmul 103? „Hei, suflete, ascultă! Mă auzi? Binecuvântează, suflete, pe Domnul, şi nu uita nici una din binefacerile Lui!"

Ceea ce am discutat până aici are ceva de-a face cu căsătoria? Cu siguranță că da. Are întru totul de-a face cu căsătoria. Întru totul!

În renumitul său pasaj despre căsătorie, Efeseni 5:21-33, apostolul Pavel face referire nu mai puțin de trei ori la dragostea de sine. În versetul 28 citim: „Tot aşa trebuie să-şi iubească şi bărbații nevestele, ca pe trupurile lor. Cine îşi iubeşte nevasta, se iubeşte pe sine însuşi." Şi versetul 29 spune: „Căci nimeni nu şi-a urât vreodată trupul lui, ci îl hrăneşte, îl îngrijeşte cu drag..." În sfârşit, versetul 33 afirmă: „Încolo fiecare din voi să-şi iubească nevasta ca pe sine..."

Trebuie să recunosc că am predicat de multe ori din acest text, înainte ca afirmația directă pe care o conține şi care sună atât de ciudat urechilor noastre să mă surprindă: „Cine îşi iubeşte nevasta,

se iubeşte pe sine însuşi." Cu siguranţă, aceasta nu înseamnă că cel care îşi iubeşte nevasta este egocentric. Dimpotrivă, cel care îşi iubeşte soţia dovedeşte că a dobândit acceptarea de sine şi deci a învăţat să se iubească pe sine însuşi. Este interesant că Pavel menţionează explicit latura fizică a acceptării de sine. „Tot aşa trebuie să-şi iubească şi bărbaţii nevestele, ca pe trupurile lor... Căci nimeni nu şi-a urât vreodată trupul lui..."

Aşa cum prietenia profundă dintre David şi Ionatan mă face să mă întreb: „Îmi iubesc propriul sufletul?", tot astfel ar trebui să mă întreb: „Îmi iubesc propriul trup?" Mă iubesc într-adevăr pe mine însumi, trup şi suflet?

Dragostea de sine şi egoismul. Nu mi-e greu să îmi imaginez că mulţi dintre cei care mi-au urmărit firul logic până în acest punct trăiesc un sentiment de disconfort. Nu contrazice aceasta ceea ce noi, ca buni creştini, am ajuns să credem? Nu scrie: „Cine îşi iubeşte viaţa, o va pierde" (Ioan 12:25)? „Dacă vine cineva la Mine, şi nu urăşte... chiar însăşi viaţa sa, nu poate fi ucenicul Meu" (Luca 14:26). „Dacă voieşte cineva să vină după Mine, să se lepede de sine..." (Matei 16:24).

Într-adevăr, ni s-a întipărit atât de puternic ideea lepădării de sine, a sacrificiului de sine şi a

fricii de a fi egoişti, încât sfatul de a te iubi pe tine însuţi pare aproape o blasfemie. Care este atunci deosebirea dintre iubirea de sine şi egocentrism, dintre acceptarea de sine şi egoism?

Una dintre dificultăţi constă în faptul că sintagma *iubirea de sine* are un dublu sens. Poate însemna atât acceptare a sinelui, cât şi egocentrism. În aceeaşi ordine de idei, Josef Piper, în eseul său, „Creştere şi măsură", subliniază că „există două moduri opuse în care omul se poate iubi pe sine însuşi: dezinteresat sau egocentric. Doar **prima variantă conservă eul,** în timp ce a doua îl distruge."

Un exemplu al iubirii de sine în sensul negativ este ilustrat de mitul grecesc al lui Narcis. Era un tânăr care, în timp ce îşi admira chipul într-o fântână, s-a îndrăgostit de sine însuşi. Captivat de propria-i imagine, a căzut în apă şi s-a înecat. Pornind de la acest mit, a luat naştere cuvântul *narcisism*. Un alt termen grecesc pentru „sine" şi „iubire" şi care redă aceeaşi idee este *autoerotism*.

Dragostea de sine folosită în sensul pozitiv, al acceptării de sine, este exact opusul narcisismului şi al autoerotismului. Ea reprezintă, de fapt, o condiţie obligatorie pentru a face un pas în direcţia altruismului. Nu putem da ceea ce nu deţinem.

Doar atunci când ne-am acceptat sinele putem să devenim cu adevărat dezinteresați și liberi de noi înșine. Dacă totuși nu ne-am găsit pe noi înșine și nu ne-am descoperit propria identitate, atunci trebuie să ne căutăm neîncetat eul. Cuvântul *egocentric* ne descrie atunci când ne rotim doar în jurul propriei persoane.

Dacă vrem să spunem lucrurilor pe nume, atunci: *Oricine nu se iubește pe sine însuși este un egoist.* El trebuie neapărat să devină un egoist, deoarece nu este sigur de identitatea sa și, prin urmare, se află mereu în căutarea ei. Asemenea lui Narcis, captivat fiind de el însuși, devine egocentric.

Hermann Hesse, în nuvela sa, *Lupul de stepă,* care a câștigat Premiul Nobel pentru literatură în 1946, descrie complicata legătură dintre lipsa iubirii de sine (pe care el o numește „ură de sine") și egocentrism (pe care îl numește „egoism feroce") sau incapacitatea de a-i iubi pe ceilalți. El spune despre Harry Haller, eroul nuvelei:

> În ceea ce-i privea pe ceilalți, lumea dimprejurul lui, făcea necontenit cele mai eroice și mai serioase eforturi de a o îndrăgi, de a i se conforma, de a nu-i provoca nici o suferință, căci, la fel de profund ca și ura față de el însuși, i se întipărise în minte acel „iubește-ți aproapele", astfel încât întreaga

> lui viață era un model care demonstra că lipsa dragostei de sine te aduce în imposibilitatea de a-ți iubi aproapele, că ura de sine are exact același rezultat, pricinuind în cele din urmă aceeași izolare și deznădejde cumplită pe care le provoacă egoismul feroce.[4]

Aceasta aruncă o lumină asupra eforturilor omului modern de a scăpa de izolare și deznădejde, prin încercarea de a se găsi pe el însuși. În căutarea sa, Haller folosește diferite mijloace, ca băutura, mâncarea în exces, drogurile și experiențele sexuale. Toate acestea sunt expresii ale lipsei acceptării de sine. Cei care se află în căutare se așteaptă să-și găsească mai ușor împlinirea cu ajutorul drogurilor, al alcoolului, al mâncării sau al sexului. Acestea au ca rezultat, indiferent de situație, o și mai mare insatisfacție și o strădanie interminabilă. Căutarea continuă a omului modern este atât de egocentrică tocmai pentru că nici nu se iubește și nici nu se acceptă pe sine.

Acceptarea de sine exclude egocentrismul. Și asta, pentru că dragostea „nu caută folosul său" (1 Corinteni 13:5). Dragostea și-a găsit folosul. Noi putem dărui doar ceea ce avem, putem pierde doar ceea ce posedăm și putem „urî" doar ceea ce iubim. Cuvântul *ură,* așa cum se regăsește în Luca 14:26, nu este folosit cu sensul emoțional. Ci este, mai

degrabă, capacitatea de a ne elibera pe noi înşine de robia dorinţelor şi a nevoilor personale. Iubirea de sine este necesară înainte de-a putea fi eliberaţi de noi înşine.

Acceptarea de sine înseamnă „eu mă iubesc pe mine" şi aceasta îmi permite să-mi îndrept atenţia înspre exterior. Autoerotismul înseamnă „eu îl iubesc pe eu" şi semnifică faptul că sunt incapabil să mă uit dincolo de mine. Iubirea de sine trebuie dobândită. Autoerotismul este înnăscut.

Toţi trecem prin faza autoerotică până la vârsta de cinci ani şi apoi la începutul pubertăţii. Dacă rămânem în această fază de concentrare asupra propriului ego, nu vom putea dobândi adevărata iubire de sine.

A te îndrăgosti orbeşte de cineva este o expresie emoţională a fazei autoerotice. De regulă, adolescentul are un idol de care este îndrăgostit şi asupra căruia îşi proiectează propria identitate. El îşi iubeşte propria imagine, pe care o vede în cealaltă persoană, aşa cum Narcis şi-a iubit chipul reflectat în apa fântânii. Visul este spulberat în momentul în care idolul este văzut dintr-o perspectivă realistă şi nu mai corespunde cu imaginea proiectată de adolescent.

Masturbarea este o manifestare fizică a fazei autoerotice. Este o exprimare sexuală imatură, care

coincide cu etapa pubertăţii şi de aceea nu trebuie să cauzeze îngrijorare. Din punct de vedere fizic, masturbarea nu este dăunătoare pentru sănătatea individului. Dar acest argument nu poate fi folosit pentru a minimaliza efectele negative ale acestei practici, dacă ea persistă dincolo de această vârstă.

Un motiv mai serios de îngrijorare îl reprezintă efectul pe care masturbarea poate să-l aibă asupra dezvoltării personalităţii unui individ. Dacă o persoană care are peste douăzeci de ani încă simte nevoia să se masturbeze, acesta poate fi un indiciu că a rămas în faza autoerotică şi nu a ajuns încă la iubirea de sine. Dezvoltarea personalităţii sale este împiedicată, deoarece el încearcă să joace simultan atât rolul celui care dă, cât şi al celui care primeşte. Cel care s-a acceptat pe sine în întregime nu simte nevoia să se masturbeze. El este capabil „să-şi dea drumul", în toate sensurile cuvântului. Este suficient de matur pentru a iubi.

Îmi amintesc de un cuplu pe care toţi prietenii lor i-ar descrie ca deosebit de altruişti. Casa lor este deschisă tuturor celor în nevoie. Sunt mereu gata să-i ajute şi să-i slujească pe ceilalţi.

I-am cunoscut înainte ca ei să se cunoască unul pe altul. Amândoi veneau din cămine lipsite

de dragoste, cu părinți rigizi și pretențioși, unde cuvintele de apreciere erau foarte greu rostite, dacă nu inexistente. Drept urmare, fiecare dintre ei și-a dezvoltat o imagine de sine foarte proastă și s-a luptat cu masturbarea ca un fel de consolare și substitut pentru lipsa dragostei. Pentru băiat, masturbarea a devenit un obicei aproape zilnic.

Imediat ce s-au îndrăgostit, acest obicei a încetat aproape brusc și amândoi au putut face cale-ntoarsă de pe acest drum înfundat. Nu pentru că și-au eliberat pornirile sexuale prin excitare reciprocă intensă ori raporturi sexuale premaritale, ci pentru că și-au deschis reciproc ochii, să-și vadă propriile părți bune. S-au ajutat reciproc să se iubească pe ei înșiși. Nu am nici un dubiu că această iubire de sine sănătoasă pe care și-au dezvoltat-o este secretul altruismului lor.

Isus și acceptarea de sine. Relația dintre iubirea de sine și altruism, dintre acceptarea de sine și lepădarea de sine este cel mai bine ilustrată de Isus Hristos. Isus S-a cunoscut pe Sine în totalitate și a fost pe deplin în armonie cu Sine Însuși. A putut spune cu toată autoritatea: „Mai înainte ca să se nască Avraam, sunt Eu" (Ioan 8:58). Și, împreună cu Dumnezeu, care El Însuși a spus: „Eu sunt Cel ce sunt" (Exod 3:14), Isus a declarat: „Eu și Tatăl una suntem" (Ioan 10:30).

Este interesant de remarcat că, în Noul Testament, frazele referitoare la identitatea lui Hristos precedă frazele referitoare la lepădarea de Sine. De exemplu, înainte ca Isus să spele picioarele ucenicilor Săi, găsim o declarație uluitoare a acceptării totale de Sine: „Isus [...] știa că Tatăl Îi dăduse toate lucrurile în mâini, că de la Dumnezeu a venit și la Dumnezeu Se duce" (Ioan 13:3).

Acceptarea de sine și altruismul sunt interdependente. Isus știa cine este și Și-a acceptat identitatea și scopul. Acceptarea de Sine a fost o parte intrinsecă a vieții Lui, dându-I puterea să-Și îndrepte atenția în exterior și să-i iubească cu adevărat pe cei cu care a venit în contact. Nu simțea nevoia să-i convingă tot timpul pe alții de egalitatea Sa cu Dumnezeu ori să-Și caute, bâjbâind, propria identitate. Ci El „S-a dezbrăcat pe Sine Însuși și a luat un chip de rob... La înfățișare a fost găsit ca un om, S-a smerit și S-a făcut ascultător până la moarte, și încă moarte de cruce" (Filipeni 2:7-8). Și aici lepădarea de Sine a lui Isus este precedată de **o frază privind identitatea** Sa: „măcar că avea **chipul lui Dumnezeu**" (Filipeni 2:6). Pe scurt, întrucât Isus S-a iubit pe Sine Însuși, a fost altruist și capabil să-i iubească pe ceilalți „cum S-a iubit pe Sine".

„Pentru Isus, a fost destul de uşor, am putea spune noi, dar noi cine suntem?" Pavel rezolvă această obiecție simplu: „Să aveți în voi gândul acesta, care era şi în Hristos Isus" (Filipeni 2:5).

Dacă Isus Hristos este viața noastră, atunci înseamnă că **acceptarea noastră** înşine este într-adevăr „temelia întregii existențe", aşa cum ar spune Guardini. Ucenicia nu este posibilă fără ea. Ascultarea lepădării de sine presupune ascultarea acceptării de sine.

Să învățăm să ne iubim pe noi înşine. Dacă este adevărat că iubirea de sine reprezintă fundamentul iubirii noastre pentru ceilalți şi dacă este adevărat că ea nu este înnăscută, ci trebuie dobândită, atunci ne confruntăm cu o întrebare presantă: **Cum putem învăța să ne acceptăm, să ne iubim pe noi înşine?**

În esență, există un singur răspuns la această întrebare: **trebuie să învățăm să ne lăsăm iubiți.** Spunând aceasta, vreau să subliniez că nu este suficient ca dragostea să ni se ofere. Este necesar, de asemenea, un alt pas: **trebuie să învățăm să o primim. Trebuie să învățăm să acceptăm acceptarea.**

Deunăzi, am observat o femeie care primise un compliment pentru rochia drăguță pe care o

purta. A **anulat complimentul** cu remarca: „O, este o **vechitură** pe care o țin în dulap de ani de zile." Chiar dacă ar fi fost adevărat ce a spus — ceea ce e foarte puțin probabil — era evident că nu învățase arta de a primi aprecieri, de a accepta acceptarea.

Un contraexemplu este acela al unei cunoştințe, **o femeie care păstrează un carnețel** cuprinzând **cele mai plăcute** experiențe din viața sa. Acolo consemnează şi **complimentele** pe care le primeşte de la membrii familiei sau de la prieteni. Spre exemplu, într-o zi, copilul ei de patru ani i-a spus: „Eşti cea mai bună mamă din lume." De câte ori se simte deprimată, deschide carnețelul, pentru a-şi ridica moralul.

Mi se pare că, din cauza înțelegerii greşite a modestiei şi a umilinței creştineşti, suntem înclinați să evităm orice formă de exprimare a aprecierii. Da, chiar tindem să nu avem încredere în cei care ne apreciază şi să ne îndoim de motivele din spatele afirmațiilor lor. De aceea îi descurajăm pe cei care ne laudă, până când renunță la a-şi mai exprima dragostea pentru noi. În acest fel, ne privăm pe noi înşine de experiența de a fi iubiți, care este atât de necesară, dacă dorim să învățăm să ne iubim pe noi înşine.

Martin Buber spunea: „Omul ajunge la sine însuşi doar prin «tu»." Michelangelo îi scria iubitei

sale: „Când sunt al tău, atunci sunt, în sfârşit, în întregime eu însumi." Referitor la căsătorie, s-ar justifica schimbarea afirmaţiei lui Pavel din Efeseni 5:28 astfel: „Cel care este iubit de nevasta lui învaţă să se iubească pe sine însuşi."

Prima ocazie din viaţă pentru a gusta ce înseamnă să fim iubiţi este alăptatul la sânul mamei. Aici, nevoile noastre fizice şi emoţionale sunt pe deplin şi necondiţionat satisfăcute. Un bebeluş doar suge, suge şi iar suge laptele, fără a i se cere ceva în schimb. Celor care nu au avut parte de această experienţă în copilărie le va veni greu, mai târziu în viaţă, să pună temelia iubirii şi a acceptării de sine.

Din păcate, alăptatul la sân a fost o practică tot mai puţin populară în ultimii ani, până acolo că medicii au ajuns să le recomande mamelor să nu recurgă la el. Acest fapt ar putea explica numărul crescând al persoanelor din zilele noastre care caută satisfacţie orală prin fumat şi băut.

Fumătorul înrăit în mod cert nu este acel *macho man* în care încearcă să pozeze. Nici femeia cu ţigara în gură nu este întruchiparea emancipării.[5] Dimpotrivă, dependenţa de nicotină şi alcool poate să indice o încercare zadarnică de a găsi un substitut pentru sânul mamei, de care cel în cauză nu a avut parte în copilărie. Poate exprima năzuinţa

individului de a fi iubit şi speranţa că împlinirea acestei năzuinţe îl va ajuta să se iubească pe sine însuşi.

Totuşi, aşa cum sublinia dr. Groeger, a fi acceptat şi iubit este important nu numai în copilărie, ci de-a lungul întregii vieţi. Avem nevoie de aceasta şi ca adulţi. Cu toţii ştim cât de mult suntem încurajaţi de un cuvânt de apreciere sau de mulţumire la locul de muncă. Nimeni nu este capabil să lucreze fără ca acest cuvânt să fie auzit din când în când. El este la fel de necesar ca şi respiraţia pentru viaţă — poate şi mai mult în cazul bărbaţilor decât în cel al femeilor.

De ce? Nu ştiu. Dar este ştiut că ego-ul bărbatului este mai slab decât cel al femeii. Poate pentru că bărbatul a fost, chiar de la început, un receptor — ca sugar. Poate pentru că este mai uşor pentru femei să atragă atenţia pur şi simplu, deoarece *sunt* mai frumoase.

Recent, am urmărit un grup de adolescenţi dintr-o tabără de vară. Am văzut cât de uşor îi atrăgeau fetele pe ceilalţi datorită înfăţişării lor frumoase, coafurii şi machiajului. Băieţii de şaisprezece ani, cu feţele lor pline de coşuri, cu blugii cenuşii şi tricourile lor, nu erau o privelişte prea frumoasă. Am simţit cât de mult tânjeau aceşti băieţi după recunoaştere şi admiraţie. Cred

că puține femei își dau seama cât de dependent este un bărbat de aprecierea femeii, mai mult decât invers.

Cu toate acestea, diferențele sunt relative. Fiecare dintre noi are nevoie de „pâinea cea de toate zilele" a laudei și tocmai această „pâine de toate zilele" ne-o refuzăm unul altuia. Ne grăbim să criticăm și ezităm să apreciem. Adesea dăm glas doar comentariilor negative, distrugând astfel încrederea în sine a celor din jurul nostru. Cercurile din biserică nu sunt o excepție.

Această atmosferă negativă contribuie la dezvoltarea unei persoane pe care dr. Groeger o definește ca „iubind din datorie", a cărei dragoste nu izbucnește din bucurie, ci este forțată sau, așa cum se exprimă Hermann Hesse, vine din „eroice și serioase eforturi".

Nu am fost în astfel de situații chiar noi înșine din când în când? Nu simțim că am iubi, dar ne spunem: „Ar trebui să iubesc, ar trebui să iubesc!" Este ca și cum am face tracțiuni la bară, în încercarea de a-i mulțumi pe ceilalți și pe Dumnezeu. Dar toți știm cum este cu tracțiunile. Pentru o perioadă limitată, reușim să ne tragem în sus, dar vine inevitabil momentul când puterile ne lasă și trebuie să renunțăm. Este ca un autoturism căruia i s-a termina benzina. Poți să-l împingi o

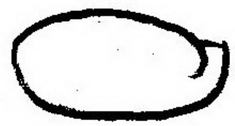
vreme, dar nu vei ajunge prea departe și, mai ales, nu la deal.

Când eram în Africa, unul dintre colegii mei misionari a construit un generator eolian. Intenționa să scoată apă dintr-o fântână adâncă, cu ajutorul puterii vântului. Ideea era strașnică. Dar, când nu bătea vântul, nu aveam apă. Atunci, curentul trebuia produs de cineva, cu ajutorul unei biciclete. Cred că puteți ghici cât i-a trebuit până să obosească.

O persoană care iubește din datorie este ca omul de pe bicicletă. Încearcă să producă dragoste prin eforturile proprii. Nu primește putere din exterior. El nu poate iubi, deoarece nu este nici iubit și nici apreciat. Și, pe de altă parte, nu este iubit și apreciat, pentru că nu iubește.

Un cerc vicios. Ce am descris până aici este, de fapt, un cerc vicios:

> Suntem incapabili să-i iubim pe ceilalți, pentru că nu am învățat să ne iubim pe noi înșine.
>
> Nu putem să învățăm să ne iubim pe noi înșine, deoarece nu suntem iubiți de alții sau suntem incapabili să acceptăm dragostea lor.



Nu suntem iubiți de ceilalți, deoarece suntem incapabili să îi iubim sau îi iubim doar „din datorie".

Suntem incapabili să îi iubim, deoarece nu am învățat să ne iubim pe noi înşine.

Şi astfel, cercul vicios porneşte iar de la început.

Dar dacă „nici un vânt din afară" nu ne loveşte vreodată? Ce se întâmplă cu **persoana care** nu a **ştiut vreodată cum este să fii iubit?** Ce se întâmplă cu copilul care creşte fără să fi gustat căldura şi siguranța unei familii iubitoare, bucuria unor părinți care îl îngrijesc şi petrec timp cu el? Dacă primeşte doar reproşuri şi critici la şcoală, iar apoi la serviciu? Dacă este adevărat că un om ajunge la sine însuşi doar prin „tu", ce se întâmplă atunci cu cineva care nu s-a raportat niciodată la un „tu"?

Este destinată o astfel de persoană la o viață de singurătate şi la o căutare zadarnică după acceptarea de sine? Nu există nici o putere capabilă să rupă acest cerc vicios?

Intervenția din exterior. Psihologii şi filozofii pot să descrie şi să explice cu iscusință acest cerc vicios, dar nu ne pot ajuta să-l rupem. Nu poate fi rupt din interior. Trebuie să fie o sursă exterioară.

În Romani 15:7, apostolul Pavel ne indică această sursă externă: „Aşadar, acceptați-vă unii pe alții, *cum v-a acceptat şi pe voi Hristos*, spre slava lui Dumnezeu" (NEB).

Isus Hristos reprezintă puterea din afară, care rupe cercul vicios. Ajungem să simțim din nou pământul sub picioarele noastre. Isus Hristos **este singurul care ne acceptă aşa cum suntem, în întregime, necondiționat, şi de aceea El face posibilă acceptarea noastră de către noi înşine, cât şi acceptarea reciprocă.**

Să luăm exemplul botezului. Cu siguranță că există multe întrebări importante şi întemeiate, care se pot pune în legătură cu botezul copiilor mici. Cu toate acestea, el transmite următorul mesaj clar: Dumnezeu m-a acceptat necondiționat, înainte ca eu să pot face ceva pentru a-I câştiga dragostea.

Martin Luther, care a fost lipsit de căldură şi dragoste în copilărie, s-a luptat toată viața cu acceptarea de sine. Pentru a-şi oferi un suport în perioadele în care era cuprins de chinurile îndoielilor profunde, a mâzgălit cu litere mari pe biroul său: „Am fost botezat."

Prin Hristos, Dumnezeu a luat inițiativa, iubindu-ne. El a rostit primul cuvânt. El a făcut primul pas. De aceea noi putem iubi: „Noi iubim pentru că El ne-a iubit întâi" (1 Ioan 4:19).

Întrebarea este: Cât de mult înseamnă acest lucru pentru mine, personal? Semnifică el suficient de mult, astfel încât să pot să nu mai dau vina pe copilăria mea sau pe situațiile trecute sau pe alți oameni pentru incapacitatea mea de a iubi? Pot să nu-mi mai plâng de milă şi să las dragostea lui Dumnezeu să mă transforme?

Am primit un telefon de la o familie care se bucura de un bun renume. Părinții ne-au spus că băiatul lor a fost spitalizat după o încercare nereuşită de a se sinucide.

„O voi face din nou" a fost primul lucru pe care ni l-a spus când l-am vizitat împreună cu soția mea.

„De ce?"

„Sunt o eroare, o greşeală. Eu n-ar trebui să exist."

Nu am înțeles.

Treptat, întreaga poveste a ieşit la iveală. Auzise, fără să vrea, o conversație neplăcută dintre părinții lui şi aflase că fusese un copil nedorit. Mama sa uitase să ia pastilele anticoncepționale şi, la mânie, tatăl i-a amintit mamei acest incident şi a dat vina pe ea pentru venirea pe lume a copilului.

Această întâmplare l-a zdrobit. Care era sensul, scopul vieții sale, dacă nici măcar nu trebuia să

trăiască? Dacă părinții lui nu l-au dorit, atunci cine?

Dumnezeu? Vrea Dumnezeu ca toți copiii care se nasc să se nască? Chiar dacă părinții lor nu au dorit ca ei să se nască? Aceste întrebări erau prea dure pentru el. Aşa că a sunat alarma.

„Dumnezeu te doreşte", l-am asigurat noi.

„De unde ştiți?" s-a uitat la noi cu nişte ochi care exprimau îndoială şi speranță în acelaşi timp.

„Dumnezeu însuşi a fost un copil nedorit, i-am răspuns, o ruşine pentru părinții lui, a fost un copil neaşteptat şi neplanificat. Nici o acțiune omenească nu a fost implicată în venirea Lui pe pământ — ca să nu mai vorbim de vreo dorință omenească. De fapt, el a rămas toată viața Lui o persoană nedorită — până când au încercat să-L izgonească din lumea asta, răstignindu-L."

„Şi totuşi, a adăugat soția mea, nu a fost niciodată un copil mai dorit, mai iubit de Dumnezeu sau vreo persoană care să fi devenit o mai mare binecuvântare pentru mai mulți oameni decât Isus."

Fața băiatului exprima o uluire de necrezut.

„Eu — o binecuvântare?"

„Da, o binecuvântare specială", i-am confirmat.

Niciodată nu am înțeles într-un mod mai profund ca atunci intervenția lui Dumnezeu în cercul vicios. Cel în întregime neacceptat îl acceptă pe cel în întregime neacceptat. Dumnezeul nedorit îi doreşte pe cei care sunt nedoriți. Dumnezeul neiubit îi iubeşte pe cei care sunt neiubiți. Întruparea defineşte adevărata umanitate a omului. De aceea există acceptare pentru oricine.

Ne-am rugat împreună cu băiatul şi am fost martorii acceptării de către el a acceptării lui Dumnezeu.

Dragostea este mai mult decât acceptare. Până aici am considerat cuvintele *iubire* şi *acceptare* ca fiind interschimbabile. Dar, în acest punct, trebuie adăugat faptul că iubirea este mai mult decât simplă acceptare.

Hristos ne acceptă aşa cum suntem: „Pe cel ce vine la Mine, nu-l voi izgoni afară" (Ioan 6:37). Dar când El ne acceptă, nu putem rămâne aşa cum suntem. Acceptarea nu este decât primul pas al dragostei. Apoi, ea ne expune unui proces de creştere. A fi acceptat de iubirea lui Hristos înseamnă a fi transformat.

În a patra teză a sa, pe care a afişat-o pe uşa bisericii din Wittenberg, Luther susținea: „Iubirea

lui Dumnezeu nu îl iubeşte pe cel care merită să fie iubit, dar ea creează ceea ce este vrednic de a fi iubit." Dragostea lui Dumnezeu nu ne permite să rămânem aşa cum suntem. Este mai mult decât simplă acceptare. Ea lucrează şi modelează, sculptează imaginea pe care Dumnezeu a avut-o în plan. Este un proces care ține toată viața şi este uneori dureros, din moment ce creşterea este legată de durere. Dumnezeu spune: „Te accept aşa cum eşti, dar acum începe lucrarea iubirii. Am nevoie de cooperarea ta — de dragostea ta pentru tine însuți."

Cineva m-a întrebat încurcat: „Nu este o contradicție? Pe de o parte, trebuie să mă accept aşa cum sunt — «Trebuie să fiu de acord să fiu cel care sunt.» Pe de altă parte, trebuie să lucrez la mine însumi, să mă schimb şi să cresc?"

Răspunsul meu: dragostea lui Dumnezeu nu ne opreşte de la obligația de a lucra la noi înşine, ci face această muncă posibilă, promițătoare şi plină de speranță. Să-L las pe Dumnezeu să mă accepte şi să mă accept pe mine însumi nu înseamnă să stau deoparte, pasiv, şi să spun: „Acesta este felul meu de-a fi — nu pot să fac nimic în această privință." Ci înseamnă să-i permit dălții iubirii lui Dumnezeu să lucreze asupra mea. Acceptarea de

sine este doar primul pas necesar într-un proces de creştere.

Dr. Theodor Bovet scrie: „Dacă mă iubesc în modul corect, atunci este imposibil să rămân imuabil. Dimpotrivă, vreau să mă schimb, astfel încât să pot deveni ceea ce Dumnezeu doreşte să devin. La fel trebuie să ne iubim şi aproapele."[6]

Câțiva cititori au reacționat critic la cartea mea, *Am iubit o fată,* spunând că nu l-am acceptat pe François, tânărul cu care corespondam, pentru că am încercat să-l schimb. De fapt, l-am acceptat, aşa cum arată prima scrisoare. Dar apoi l-am provocat să-şi schimbe felul de a fi, tocmai pentru că îl iubeam. Iubirea este mai mult decât acceptare. Ne dorim să ne vedem aproapele devenind tot ceea ce Dumnezeu l-a creat să fie.

2 *Consecințele lipsei iubirii de sine*

Dacă ne iubim într-un mod greşit, atunci este imposibil să ne dezvoltăm şi să devenim oamenii pe care Dumnezeu îi doreşte. Lipsa iubirii de **sine generează numeroase probleme.** Am discutat deja despre căutarea propriei identități în consumul excesiv de alcool, de mâncare, în droguri şi în experiențele sexuale. Dar lipsa iubirii de sine poate da naştere şi la alte probleme.

1. **Alegerea autoerotică a profesiei şi a partenerului.** Alegerea unei profesii orientate spre oameni poate avea la bază nevoia de a fi necesar cuiva. Ea

are adesea la origine o încercare inconştientă de a compensa lipsa de dragoste. Punându-se într-o poziţie în care le este necesară celorlalţi, persoana neiubită încearcă să-şi împlinească propriile nevoi şi să-şi susţină propria imagine de sine.

Totuşi, aşa cum sublinia dr. Groeger, o asemenea aşteptare se dovedeşte eronată. Un astfel de ajutător nu poate realmente ajuta, deoarece mai mult are el nevoie de cel în nevoie decât are acesta din urmă de ajutorul primului. Se poate să aibă nevoie de cel în nevoie atât de mult, încât, cu cât va încerca să-l ajute mai mult, cu atât să devină mai absorbit de sine însuşi şi, din acest motiv, să fie incapabil să-l înţeleagă cu adevărat pe celălalt.

Alegerea unui partener de viaţă poate fi, de asemenea, o încercare de a compensa lipsa dragostei. **O astfel de alegere va duce întotdeauna la o căsnicie foarte dificilă.** Cel care nu se poate iubi pe sine îşi va confrunta partenerul cu cereri imposibil de satisfăcut şi va tânji după dragostea celuilalt, fără a fi nici capabil, nici doritor să dea ceva în schimb. Deşi poate suna dur, **căsătoria nu este un sanatoriu pentru infirmii din dragoste. O lipsă a iubirii de sine nu poate fi reparată pur şi simplu căsătorindu-te.**

2 **Ostilitatea faţă de corp.** Dacă nu sunt capabil să mă accept pe mine, atunci **nu sunt capabil să-mi accept corpul**. Atitudinea ostilă faţă de corp este întotdeauna un simptom al lipsei dragostei de sine. Cel care nu se iubeşte pe sine nu-şi iubeşte nici trupul.

În cartea sa, *Un loc pentru tine*,[7] dr. Paul Tournier dă două exemple de astfel de atitudini negative faţă de corp. Ele îmi amintesc de experienţa noastră cu studenta din Peninsula Scandinavă, relatată la începutul acestei cărţi:

> O femeie atrăgătoare mi-a mărturisit că primul lucru pe care-l face când intră într-o cameră de hotel este să întoarcă toate oglinzile cu faţa către perete. O alta mi-a spus că nu este în stare să se privească dezbrăcată, fără să aibă un sentiment de ruşine. „Acest corp al meu, a adăugat ea, este duşmanul meu."[8]

Aceste femei au fost incapabile să-şi accepte corpurile, deoarece erau incapabile să se accepte pe sine.

O astfel de ură pentru propriul corp va avea, desigur, un efect negativ asupra căsătoriei. După cum am menţionat deja, apostolul Pavel subliniază, în Efeseni 5, în mod specific dimensiunea fizică a acceptării de sine.

Problemele sexuale din căsnicie sunt, de regulă, legate de faptul că cel puțin unul dintre parteneri întâmpină dificultăți în acceptarea propriului corp.

Poate fi acesta motivul pentru care atât de mulți creştini nu ajung la armonie sexuală în căsătorie? Mulți creştini par să aibă sentimentul că relația lor fizică, dacă nu trebuie considerată „lumească" sau chiar păcătoasă, este oarecum mai puțin bună în ochii lui Dumnezeu decât relația spirituală, că trupul este mai puțin plăcut lui Dumnezeu decât sufletul. Nu este de mirare că o atitudine atât de nesănătoasă față de corpul lor le afectează armonia fizică.

Veți observa, în cercurile în care păcătoşenia omului este permanent accentuată şi, drept consecință, iubirea sănătoasă de sine este catalogată mândrie păcătoasă, că se ajunge la o lipsă profundă de respect față de corp sau chiar la ură. Este greu de imaginat că partizanii unei astfel de teologii vor deveni membrii unui club de gimnastică, nemaivorbind de luarea unor ore de dans, deşi aşa ceva s-ar putea dovedi extrem de util pentru dezvoltarea unei imagini pozitive cu privire la corp şi pentru învingerea acestei nevroze specifice.

După cum scrie dr. Tournier:

> Gimnastica, mai ales dansul, cântatul şi toate artele care implică exprimarea sinelui cu ajutorul corpului au o valoare terapeutică deosebită. Nu se pune problema acceptării vrând-nevrând a faptului că cineva are un corp, ci a redescoperirii valorii sale, a folosirii lui ca o manifestare autentică a personalității şi a conştientizării o dată în plus a semnificației lui spirituale. Corpul este locul iubirii. Actul sexual nu este doar expresia sentimentelor cuiva, ci darul sublim al sinelui, un adevărat testament spiritual.[9]

Un ajutor suplimentar pentru femeia necăsătorită sau căsătorită, care doreşte să învețe să-şi iubească corpul şi pe sine, este să trăiască conştient în armonie cu ciclul menstrual. Ciclul este la fel de unic şi personalizat ca şi amprentele cuiva. Din acest motiv, buna cunoaştere a propriilor caracteristici o poate ajuta imens pe o femeie să-şi găsească identitatea.[10]

3 **Avortul şi ostilitatea față de copii.** Călătorind dintr-o țară în alta, suntem frapați de atitudinea ostilă crescândă față de copii, pretutindeni în lume. Interesant este că acest fenomen nu-i atât de răspândit în unele țări comuniste, şi cu atât mai puțin în Lumea a Treia, ci mai ales în aşa-numitul Occident creştin.

Îmi amintesc că, atunci când am venit din Africa în Germania cu cinci copii cu vârste de grădiniță şi şcoală, a fost aproape imposibil să găsim pentru întreaga familie un loc în care să trăim, pentru copii, un loc unde să se joace şi pentru noi toți, un loc unde să ne putem petrece vacanțele împreună. În Finlanda, am întâlnit cupluri tinere, cu doi copii, care şi-ar fi dorit să aibă un al treilea copil (şi, în mod categoric, Finlanda nu se confruntă cu fenomenul suprapopulației!), dar le era frică să nu fie ostracizați de societate. În America, de asemenea, am întâlnit mame care se ruşinau pentru că au rămas însărcinate a treia oară.

Mi se pare că există o relație directă între lipsa acceptării de sine, atitudinea ostilă față de corp şi ostilitatea față de copii. Naşterea de copii este o parte a dimensiunii fizice a vieții. Celui care nu are o relație pozitivă cu corpul său îi va veni greu să stabilească o relație pozitivă cu copilul, care este un fruct al corpului său.

Mă întreb dacă nu cumva una dintre cele mai adânci rădăcini ale problemei avortului nu îşi are originea aici. S-ar putea oare ca şi acesta să fie rezultatul non-acceptării de sine, care se concretizează într-o acțiune ostilă împotriva fructului nenăscut al corpului? Poate o femeie

însărcinată, care doreşte să-şi avorteze copilul, să se iubească cu adevărat? Altminteri, cum ar putea ea acționa într-un mod atât de egoist?

Supraalimentația şi subalimentația. Este ciudat, dar mi se pare că, în timp ce bărbatul are nevoie de relativ mai multă apreciere a propriei persoane, unei femei îi vine relativ mai greu să dezvolte o relație pozitivă cu corpul său. În numeroasele discuții pe care le-am avut cu femei care aveau o proastă imagine de sine, soția mea şi cu mine am descoperit două simptome care apar în mod repetat: aceste femei fie mănâncă prea mult, fie prea puțin. Atât supraalimentația, cât şi subnutriția propriei persoane sunt expresii ale aceleiaşi boli — lipsa iubirii de sine.

Prin lipsa iubirii de sine se creează un gol. Supraalimentația — sau alcoolismul — semnifică încercarea inutilă de umplere a acestui gol. Pe de altă parte, subnutriția, privarea corpului de cele necesare, poate masca o încercare de pedepsire şi renegare a sinelui neiubit. Da, poate fi un fel de a spune: „Mi-ar plăcea să scap de mine, să mă eliberez de mine."

Dar adevărata libertate a sinelui unei persoane, adevăratul „altruism",[11] nu poate fi obținut atât de ieftin. El poate fi desăvârşit doar printr-un proces

mai lung şi mai costisitor, de învățare a acceptării de sine.

Expresia ultimă a dorinței de a fi liber de sine, ocolind drumul acceptării de sine, este sinuciderea. Sinuciderea este expresia ultimă a ostilității față de corp şi a non-acceptării de sine.

Teama. Cel care face acest pas ultim, extrem, şi încearcă să se sinucidă dă dovadă că se teme mai mult de viață decât de moarte. Frica, de asemenea, este rezultatul lipsei dragostei de sine.

„Dragostea [...] nu caută folosul său" scrie Pavel în 1 Corinteni 13:5. Dar cel care nu ştie ce este dragostea şi nu se poate iubi pe sine trebuie „să [se] caute" mereu pe el însuşi, tot timpul urmărit de frica de-a nu ajunge, probabil, niciodată să descopere ceea ce caută. Prin urmare, persoana egocentrică tinde să fie temătoare. Se învârte în jurul propriei axe, pierzând din vedere orice altceva, mai puțin pe sine şi interesele sale. În lăuntrul unei astfel de persoane prinde rădăcini teama. Persoana egoistă se simte nesigură, neprotejată şi la discreția unei lumi crude şi neiubitoare. Ea se agață de sine într-un mod defensiv, fiindu-i frică de faptul că, dacă ar face altfel, ar fi certe înfrângerea şi distrugerea personală.

Tocmai pentru că teama şi egocentrismul sunt atât de legate între ele, suntem sensibili la o anumită formă de frică, larg răspândită mai ales în zilele noastre, şi anume, **frica de eşec. Este un produs secundar firesc al idolatriei omului pentru realizări.** Din fragedă pruncie, suntem îndoctrinați cu filozofia că performanța determină valoarea. Când o maşină încetează să mai fie productivă, este aruncată. În mod similar, dacă o persoană nu reuşeşte să facă lucrurile la nivelul aşteptat de la ea, este considerată nefolositoare. Societatea noastră nu are loc pentru „eşecuri" şi astfel neperformerii ajung să fie ostracizați.

Dar un paria al societății nu se poate iubi pe sine însuşi. Cel pe care societatea îl consideră nevaloros nu poate dobândi sentimentul respectului şi al valorii de sine, de care are nevoie o persoană pentru a fi capabilă să trăiască. Din acest motiv, frica de eşec devine mai mare decât frica de moarte.

Încă o dată, regăsim legătura dintre lipsa iubirii de sine şi sinucidere. Sinucigaşul potențial se simte prins în cursă, între frica de eşec şi egocentrism. De aceea, el ajunge la concluzia că singurul mod de a scăpa de frica lui este să scape de sine.

Dar nu sinuciderea este răspunsul. Răspunsul constă în a învăța cum să trăieşti cu frica.

În această privință, mi-a fost de mare ajutor un cuvânt al lui Isus: „În lume veți avea necazuri; dar îndrăzniți, Eu am biruit lumea" (Ioan 16:33). Cuvântul grecesc pentru „necazuri" exprimă clar ideea de „a fi constrâns", „a fi prins în cursă". Traducerea în germană folosește cuvântul *Angst*. El mai are și sensul de „neliniște" și „chin". Provine din *Enge,* care înseamnă „situație critică", „strâmtorare", „a fi la ananghie, la mare înghesuială", „a fi încolțit". Toate aceste expresii descriu foarte plastic experiența fricii.

În ceea ce mă privește, acest verset mă ajută cel mai mult prin faptul că pune capăt mitului că, dacă sunt creștin, trebuie să fiu fără frică. Isus declară obiectiv, realist, pragmatic: „În lume veți avea astfel de necazuri. În lume vă veți teme."

Primul ajutor în a învăța cum să faci față fricii este să încetezi să te mai lupți cu ea. Experiența trăită în timpul celui de-al Doilea Război Mondial a fost pentru mine școala înfricoșătoare în care am învățat cum să trăiesc cu frica. Uneori, trebuia să trăiesc zile și săptămâni cu frica de a fi omorât în orice minut, aproape în orice clipă. De fiecare dată când se auzeau tunurile artileriei ruseşti, știam că în următoarele secunde se va hotărî dacă voi trăi sau voi muri. A fost un exercițiu continuu de a trăi cu frica.

Îmi amintesc că **primul ajutor,** în cazul meu, a **fost că am încetat să mă lupt cu frica și am învățat să recunosc față de mine însumi: „Walter, ți-e frică." În acel moment, puternica strânsoare în care mă ținea frica a slăbit și frica a devenit** suportabilă. Ba chiar a devenit o forță pozitivă, stimulându-mi credința.

Credința nu m-a eliberat de frică, dar frica **m-a obligat să cred.** De fiecare dată când auzeam vacarmul focurilor dușmanului, mă aruncam în tranșeele sau adăposturile lângă care mă aflam.

Într-un act de predare Celui care a biruit lumea, ziceam: „Sunt al Tău în întregime." Nu pot să exprim acest lucru decât într-un mod paradoxal: **am învățat să nu-mi fie frică de frică.**

În acest punct, este important de remarcat că Isus nu a spus: „Am biruit necazurile. Am biruit frica." Ci „Eu am biruit lumea." Este încă un ajutor decisiv pentru situațiile în care ne confruntăm cu frica. **Nu putem ataca direct frica, ci doar indirect, după regula de mutare a calului la șah.** Calul nu are voie să-și atace adversarul direct, ci doar în L. În același fel, noi putem **aborda frica doar în L, printr-un act de predare în fața Celui care a biruit lumea** — incluzând aici societatea noastră nemiloasă, axată pe realizări și performanțe.

Aici se ascunde speranţa şi mângâierea noastră: Celui care a biruit lumea, I-a fost şi Lui frică. A trecut prin asemenea agonii, încât „sudoarea I se făcuse ca nişte picături mari de sânge" (Luca 22:44). Prin puterea fricii Sale, Hristos ne dă forţa să trăim cu frica, nu să ne fie teamă de ea, da, să ne „înveselim" în mijlocul fricii şi al necazurilor. „Îndrăzniţi, Eu am biruit lumea" (Ioan 16:33). În Hristos putem avea teamă cu voioşie.

Cu cuvântul *voios* însă am atins un alt punct dureros. Poate că lipsa voioşiei este manifestarea lipsei iubirii de sine cel mai des întâlnită azi. Din acest motiv, ultima parte a cărţii va fi dedicată acestei probleme.

3 Cum putem depăşi depresia

Cred că depresia este, de asemenea, în ultimă instanţă, o consecinţă a lipsei iubirii de sine.

Este şocant cât de mulţi oameni deprimaţi există. Este şi mai şocant cât de mulţi creştini deprimaţi există. Nu mă refer aici la creştinii neautentici, cărora le lipseşte credinţa arzătoare şi profunzimea spirituală. Nu, ci mă gândesc la mulţi credincioşi sinceri, care au o relaţie personală cu Isus Hristos şi care, în ciuda acestui fapt, trebuie să se lupte mereu cu depresii profunde.

La baza oricărei depresii, stă sentimentul de a fi pierdut ceva. Cauza

poate fi regăsită în circumstanțele exterioare: pierderea de bunuri materiale, pierderea sănătății, pierderea cuiva drag, pierderea încrederii, pierderea respectului de sine, atunci când ne facem vinovați de ceva, pierderea unei abilități, ca rezultat, poate, al înaintării în vârstă. La aceste întâmplări în care pierdem, reacționăm cu tristețe, autocompătimire, jale, dezamăgire, invidie, ruşine şi scăderea respectului față de sine. Toate aceste sentimente curg împreună ca nişte pârâiaşe care se varsă în râul sentimentului global al depresiei.

În zilele noastre, sunt în creştere, cu predilecție, trei feluri de depresie. În primul rând, există o depresie care rezultă din oboseală. Suferă de ea îndeosebi persoanele cu funcții de conducere, oamenii de succes şi gospodinele exagerat de conştiincioase. Aceştia trăiesc pierderea capacității de a atinge perfecțiunea. Încrederea în forțele proprii şi siguranța că doar „cerul e limita" se risipesc treptat şi îi aruncă în depresia rezultată din epuizarea completă.

O altă depresie specifică este indusă de schimbarea domiciliului. Chiar şi rearanjarea mobilei sau renovarea locuinței poate să dea naştere unui sentiment de pierdere. Anumite persoane se pot simți dezrădăcinate şi sunt extrem

de conştiente că locuința lor, cei patru pereți pe care i-au ştiut atât de bine, lipseşte.

Există chiar şi o depresie care rezultă din pierderea unei responsabilități sau a unei poveri anumite pe care o aveam de purtat. Depresia care apare în urma pensionării este o variantă a ei. Destul de ciudat este că ea nu ne loveşte atâta timp cât suntem împovărați cu o anumită sarcină, ci în momentul în care sarcina ne este luată. Când munca s-a încheiat, când bătălia a fost câştigată, când examenul a fost trecut, când tensiunea a fost eliberată şi conflictul, rezolvat — atunci acest tip de depresie ne loveşte ca din senin. Pierderea unei provocări, a unei activități sau a unei lupte ne aruncă într-un vid dureros.

Există, de asemenea, o depresie care nu descinde din vreo cauză exterioară evidentă, dar care atacă persoana din interior. Se poate manifesta fie printr-o energie neîncetată şi fără astâmpăr, fie printr-o inerție pasivă, făcând imposibilă orice acțiune constructivă. O astfel de „depresie din interior" este însoțită, de obicei, de acuzații chinuitoare la adresa propriei persoane şi de sentimente exagerate de vinovăție. Cu toate că nu poate fi găsită nici o sursă palpabilă, persistă gânduri că eşti lipsit, sărac, mic şi inferior şi ele conduc la o pierdere completă a oricărui sentiment al valorii de sine.

Aceasta explică de ce persoana deprimată este atât de vulnerabilă şi hipersensibilă, când se confruntă cu aprecieri critice. Ea se lipeşte şi se agaţă de alţi oameni şi tânjeşte disperată după recunoaştere şi după asigurarea că este iubită, pentru a fi capabilă să se iubească pe sine.

Cea mai adâncă rădăcină a depresiei rezidă în sentimentul că m-am pierdut pe mine însumi şi am renunţat la speranţa de a mă mai găsi vreodată. Nu există nimic în mine care să merite a fi iubit. Orbecăiesc în gol, în timp ce încerc să mă iubesc pe mine.

Rezultă de aici că acceptarea de sine şi depresia sunt strâns corelate. Descrierea de mai sus a diverselor forme de depresie zugrăveşte plastic un egocentrism pe care-l recunoaştem ca fiind o consecinţă naturală a lipsei iubirii de sine. De aceea, cea mai bună protecţie împotriva depresiei constă în deprinderea de a ne iubi şi, concomitent, victoria asupra depresiei ne ajută să ajungem la acceptarea de sine.

Depresia în lumina Scripturii. Este încurajator, în lupta cu depresia, să ştim că Biblia, această carte extraordinar de umană, ne înţelege în privinţa acestor sentimente.

Este bine cunoscută povestea regelui Saul, care a fost adesea chinuit de depresii profunde şi avea nevoie ca David, tânărul păstor, să-l ajute, cântându-i din harpă, să se liniştească:

> Duhul Domnului S-a depărtat de la Saul; şi a fost muncit de un duh rău care venea de la Domnul.
>
> Şi când duhul trimes de Dumnezeu venea peste Saul, David lua arfa şi cânta cu mâna lui; Saul răsufla atunci mai uşor, se simţea uşurat, şi duhul cel rău pleca de la el (1 Samuel 16:14, 23).

Această întâmplare ne dă un indiciu pentru contracararea depresiei. Muzica transmite armonie şi ordine şi de aceea poate vindeca o minte tulburată şi lipsită de armonie.

Biblia ne oferă un alt exemplu, prin povestea lui Nebucadneţar. Neluând în seamă un vis trimis de Dumnezeu, care-l avertiza în privinţa iluziilor de grandoare proprie şi care-l sfătuia să se pocăiască, Nebucadneţar a căzut într-o depresie adâncă şi a trăit ca un animal sălbatic:

> Chiar în clipa aceea, s-a împlinit cuvântul acela asupra lui Nebucadneţar. A fost izgonit din mijlocul oamenilor, a mâncat iarbă ca boii, trupul i-a fost udat de roua cerului, până i-a crescut părul ca penele vulturului, şi unghiile ca ghearele păsărilor (Daniel 4:33).

Totuşi Nebucadneţar povesteşte cum a depăşit această depresie şi ne dă un alt indiciu util — şi anume, înălţarea de laude şi mulţumiri:

> După trecerea vremii sorocite, eu, Nebucadneţar, am ridicat ochii spre cer, şi mi-a venit iarăşi mintea la loc. Am binecuvântat pe Cel Prea Înalt, am lăudat şi slăvit pe Cel ce trăieşte veşnic, Acela a cărui stăpânire este veşnică, şi a cărui împărăţie dăinuieşte din neam în neam (Daniel 4:34).

Un alt exemplu din Vechiul Testament este dat de istoria lui Ilie, din 1 Împăraţi 19. Foarte interesant este că depresia l-a cuprins după o experienţă spirituală foarte intensă, după o mare bătălie, în care Dumnezeu câştigase. Într-o stare de epuizare fizică foarte avansată, el „a şezut sub un ienupăr, şi dorea să moară, zicând: «Destul! Acum, Doamne, ia-mi sufletul, căci nu sunt mai bun decât părinţii mei»" (1 Împăraţi 19:4).

Din nou, putem învăţa foarte multe din modul în care Dumnezeu S-a raportat la depresia lui. Nu l-a certat, nu a făcut apel la voinţa lui, ci l-a îngrijit cu dragoste, i-a asigurat odihna şi hrana de care avea nevoie — dar şi atingerea:

> S-a culcat şi a adormit sub un ienupăr. Şi iată, l-a atins un înger şi i-a zis: «Scoală-te şi mănâncă.» El s-a uitat, şi la căpătâiul lui era o turtă coaptă pe

> nişte pietre încălzite şi un ulcior cu apă. A mâncat şi a băut, apoi s-a culcat din nou (v. 5-6).

În Noul Testament, figura proeminentă este apostolul Pavel. El a fost, cu siguranţă, prin natura sa, vulnerabil la depresii. Romano Guardini, în cartea sa, *Imaginea lui Isus în Noul Testament*,[12] zugrăveşte plastic această latură a apostolului. Prin descrierea lui, trebuie să recunosc că Pavel îmi devine mai uman. Guardini scrie despre Pavel: „El pare să fie un om care atrăgea ceea ce era dificil, împotriva căruia soarta părea ostilă, un om hărţuit... A trebuit să sufere mult, continuu şi în toate situaţiile."

Pavel a fost un discipol rabinic, disciplină care i-a alimentat tendinţele perfecţioniste. Aceeaşi depresie care îi asaltează pe toţi performerii, când sunt confruntaţi cu realitatea propriilor limite, omeneşti şi căderi se regăseşte, cu siguranţă, cel puţin în subtilitatea următoarelor fraze:

> Căci nu ştiu ce fac: nu fac ce vreau, ci fac ce urăsc... Ştiu, în adevăr, că nimic bun nu locuieşte în mine, adică în firea mea pământească, pentru că, ce-i drept, am voinţa să fac binele, dar n-am puterea să-l fac. Căci binele, pe care vreau să-l fac, nu-l fac, ci răul, pe care nu vreau să-l fac, iată ce fac (Romani 7:15, 18-19).

Nu putem să nu ne punem întrebarea: Ce rău a putut face acest om şi care să-l determine să vorbească astfel? Walter Uhsadel, profesor de teologie la Universitatea din Tübingen, face următoarele comentarii asupra acestor rânduri: „Vulnerabilitatea interioară a persoanelor depresive le determină să fie mai conştiente de căderile lor şi să sufere mai mult sub povara acestei conştientizări decât alte persoane."[13]

Concentrându-se asupra ultimelor capitole din 2 Corinteni, Uhsadel evidenţiază un alt simptom tipic pentru o persoană depresivă şi care se regăseşte la Pavel, în timp ce oscilează între autoapreciere şi autoînjosire. Concomitent, putem simţi la Pavel dorinţa fierbinte după recunoaştere, apreciere şi iubire, aşa cum sunt exprimate în 2 Corinteni 12:11: „Am ajuns nebun: voi m-aţi silit. Dar voi trebuia să mă lăudaţi; căci, măcar că nu sunt nimic, totuşi cu nimic n-am fost mai prejos de aceşti apostoli aşa de minunaţi."

Sunt conştient că trebuie să avem grijă să nu „psihologizăm" Scriptura. Dar cred că Dumnezeu a folosit tocmai natura sensibilă a lui Pavel, pentru a clarifica firea omului şi relaţia lui cu Dumnezeu.

Totuşi cartea biblică în care simt cea mai mare înţelegere este Psalmii. Cel care s-a rugat Psalmul

31, de exemplu, cu siguranţă a ştiut ce înseamnă depresia:

> Ai milă de mine, DOAMNE, căci sunt în strâmtorare:
> faţa, sufletul, şi trupul mi s-au topit de întristare;
> mi se sfârşeşte viaţa în durere,
> şi anii în suspinuri.
> Mi s-au sleit puterile din pricina fărădelegii mele,
> şi-mi putrezesc oasele (v. 9-10).

Sentimentul e: sunt irosit, consumat, „devorat în întregime", mă împuţinez pe zi ce trece, mă topesc. Timpul se scurge încet, fără vreo finalitate sau vreun scop. Putem să ni-i imaginăm — mulţimea de creştini care suspină.

Ceea ce medicina psihosomatică a descoperit în zilele noastre, psalmistul a experimentat cu mult timp în urmă. Trupul şi sufletul formează un întreg. Mâhnirea sufletului înseamnă mâhnirea trupului. Depresia psalmistului îi atacă până şi oasele.

> Din pricina potrivnicilor mei, am ajuns de ocară,
> de mare ocară pentru vecinii mei,
> şi de groază pentru prietenii mei;
> cei ce mă văd pe uliţă, fug de mine...
> Aud vorbele rele ale multora,

văd spaima care domneşte împrejur,
când se sfătuiesc ei împreună împotriva mea,
şi uneltesc să-mi ia viaţa (v. 11, 13).

Sentimentul e: sunt ameninţat, sunt prins în cursă. Nu am decât duşmani. Toată lumea este împotriva mea; nimeni nu mă înţelege. Nimeni nu mă acceptă. Nimeni nu mă iubeşte. Nu mai am putere să mă apăr, nici energie să leg noi prietenii. Sunt definitiv singur.

Sunt uitat de inimi ca un mort,
am ajuns ca un vas sfărâmat (v. 12).

Sentimentul e: nu pot să mă reculeg, să mă adun. Sunt împrăştiat peste tot; totul se varsă din mine şi pierd, pierd, pierd.

Mijloace de depăşire a depresiei. Scriptura ne arată clar că Dumnezeu ştie că avem astfel de sentimente şi că ne înţelege atunci când le avem. Poate că din această idee am putea desprinde deja un ajutor în lupta noastră cu depresia: nu-i cazul să ne fie ruşine de ele. Aceste sentimente nu sunt pete pe machiajul nostru sau discreditări la adresa numelui de „creştin".

Pe de altă parte, nu trebuie să rămânem totuşi în prăpastia compătimirii şi să lâncezim toată ziua.

La un moment dat, când soţia mea a fost întrucâtva deprimată, l-a întrebat pe unul dintre băieţii noştri, adolescent: „Ce ar trebui să fac?" După ce a meditat câteva minute, el i-a răspuns: „Mai întâi de orice, mami, fă ceva! Nu sta pur şi simplu aşa, fără să faci ceva!" A fost exact vorba de care avea ea nevoie în acel moment.

Într-un fel, când vine vorba de depresie, fiecare este cel mai bun medic al său. O cunoştinţă a mea suferă adesea de depresie, fără vreo cauză exterioară evidentă. Când se află în această stare, nu poate să gândească limpede şi să acţioneze în mod obiectiv, aşa că şi-a făcut ceea ce ea numeşte o „trusă de urgenţă pentru depresie". Asemenea unei reţete prescrise de medic, şi-a notat instrucţiuni pentru sine, prin care îşi spune ce să facă în cazul unei depresii. Mai întâi de toate, are o cutiuţă de bilețele cu anumite versete din Biblie, care conţin promisiuni şi asigurări. Extrage un bilețel şi îl citeşte cu voce tare. Apoi, îşi face o cană mare de ceai pe care îl soarbe încet, în timp ce ascultă un disc preferat. De asemenea, are pregătită la îndemână o carte captivantă, pe care abia aşteptase să o citească, dar pe care a păstrat-o pentru o asemenea ocazie. După aceea, sună o prietenă şi combină vizita la ea cu o plimbare în aer liber.

Nu-i aşa că trebuie să dăm dovadă de cel puţin o fărâmă de dragoste de sine, ca să adoptăm o asemenea metodă pentru a ataca depresia?

Am menţionat deja copilăria nefericită şi educaţia religioasă strictă datorită cărora Martin Luther a întâmpinat mari dificultăţi în deprinderea de-a se iubi pe sine. A se iubi însemna pentru el doar licărirea păcătoasă din om, care îl împinge spre egoism. Din ceea ce am învăţat până acum despre interacţiunea dintre lipsa iubirii de sine şi depresie, nu este de mirare că Martin Luther a fost un om puternic chinuit de depresii. Tocmai datorită experienţelor proprii, el este în măsură să ne ofere sfaturi bune. Aş dori să împărtăşesc cu dumneavoastră câteva dintre sugestiile lui, adăugând propriile mele comentarii:[14]

1. *Evită să fii singur.* Luther susţine că izolarea este otravă pentru persoana deprimată, deoarece, prin intermediul acesteia, Diavolul încearcă să o ţină în puterea sa. „Vorbiţi între voi, ca să ştiu că sunt înconjurat de oameni", a cerut Luther într-una dintre „Discuţiile în jurul mesei". Probabil, a fost într-un moment când s-a simţit la pământ.

2. *Caută persoane sau situaţii care generează veselie.* Veselia este întotdeauna plăcută lui Dumnezeu, chiar dacă nu are întotdeauna o

origine religioasă. A te bucura de o piesă bună de teatru sau de un film bun este la fel de legitim ca o plimbare lungă prin pădure.

3. *Cântă şi compune muzică.* Aici Luther subliniază necesitatea implicării active a unei persoane, pentru a compune muzică ea însăşi, în loc să o asculte doar. Odată, l-a sfătuit pe un aristocrat care era deznădăjduit: „Când eşti trist şi te simţi descurajat, spune-ţi doar: «Sus! Sus! Trebuie să cânt o piesă la orgă, ca laudă pentru Domnul meu.» Asta pentru că Scriptura ne asigură că Dumnezeu găseşte plăcere în cântecul nostru şi în interpretarea cu instrumente muzicale. Deci mâna ta să alerge pe clape şi dăruieşte-te cântecului, până când gândurile negre vor fi trecut, aşa cum a făcut David. Dacă Diavolul continuă să te bată la cap, mustră-l spunându-i: «Pleacă, Satano, am de cântat acum pentru Domnul meu, Isus.»" Din nou, Luther nu se referă aici doar la muzica religioasă, ci la muzică în general. Dumnezeu este cu adevărat Ascultătorul şi noi Îi facem o bucurie prin cântecul nostru, o bucurie care se întoarce, să ne despovăreze sufletele încărcate.

4. *Alungă gândurile apăsătoare.* Luther ne avertizează că există pericolul de-a ajunge obsedaţi de gândurile negre sau deznădăjduite, care tind să ne ţină treji noaptea sau să fie primul lucru care ne

asaltează dimineața. El ne sfătuieşte fie să râdem de Diavol, fie să ne batem joc de el, dar cu nici un preț să nu-i cedăm în această privință: „Dar cel mai bun lucru ar fi să refuzăm să ne luptăm cu Diavolul. În ciuda gândurilor deprimante! Comportă-te ca şi cum nu le-ai simți! Gândeşte-te la altceva şi spune: «În regulă, Diavole, nu mă bate la cap. Nu am timp acum să mă ocup de gândurile tale. Trebuie să călăresc, să mă duc în diverse locuri, să mănânc, să beau şi să fac asta şi asta. Acum trebuie să fiu voios. Vino altădată.»"[15]

5. *Bazează-te pe promisiunile Scripturii.* Ele ne încurajează mintea să gândească pozitiv, aşa cum şi-a dat seama şi doamna cu trusa de urgență pentru depresie. Deosebit de utile sunt versetele ştiute pe de rost, pentru că ne-au ajutat deja într-o anumită situație. Ele sunt ca nişte toiege şi reazeme care ne încurajează atunci când trecem prin valea umbrei morții, în limbajul Psalmului 23.

6. *Caută consolare din partea celorlalți.* Într-o stare de depresie, adesea facem din țânțar armăsar. Dar un prieten va vedea lucrurile din perspectiva corectă şi va recunoaşte partea pozitivă pe care noi, pentru o clipă, nu o vedem. Aşa cum este imposibil să ne smulgem singuri dintr-o mlaştină, trăgându-ne de păr, tot astfel avem nevoie de ajutorul celorlalți, pentru a ne salva de sub puterea

disperării. Trebuie să ne întrebăm, la rândul nostru, dacă suntem şi noi oameni în măsură să ofere celorlalți ajutor, la fel ca ajutorul trimis de Dumnezeu lui Ilie — o atingere, sub forma unei îmbrățişări încurajatoare, o masă bună, odihnă într-o cameră liniştită şi îngrijită. Da, chiar şi un buchet de flori poate alunga depresia.

7. *Lauda şi recunoştința.* Ele sunt arme puternice împotriva depresiei. Să ne amintim de Nebucadnețar, care, atunci când şi-a ridicat ochii spre cer şi L-a slăvit pe Dumnezeu, a învins depresia ce-l stăpânea. Este util să-ți faci o listă cu lucrurile pentru care eşti recunoscător şi apoi să-L lauzi cu voce tare pe Dumnezeu pentru ele.

8. *Gândeşte-te la alți oameni deprimați.* Este o sugestie destul de surprinzătoare a lui Luther, dar mi se pare că are sens. Acest lucru o va scoate pe persoana în cauză din întristarea egocentrică în care se menține prin faptul că se gândeşte că nimeni altcineva nu a mai suferit la fel de mult.

9. *Dovedeşte răbdare față de tine însuți.* Cuvântul *dovedeşte* trebuie înțeles aici ca un exercițiu, o trimitere la ideea de practică sau antrenament. Uneori, trebuie să ne resemnăm în fața faptului că viața conține văi şi deşerturi care trebuie, pur şi simplu, suportate. La fel ca orice altă deprindere pe care o dobândim, trebuie

să învățăm şi cum să perseverăm în asemenea perioade de stres.[16] Aş dori să adaug o sugestie din propria mea experiență. Exercițiile fizice de orice fel — alergatul, înotul, dansul sau grădinăritul — sunt mijloace excelente pentru a practica răbdarea față de tine însuți. Orice activitate care te face să transpiri (şi sauna nu trebuie, desigur, uitată), care permite întregii pieli „să plângă", are ca efect o refacere uimitor de rapidă din depresie.

10. *Crede în binecuvântarea depresiei.* Poate exista şi o parte pozitivă, utilă, a depresiei. Această ultimă sugestie a lui Luther conține o importantă înțelegere analitică, pe care aş dori să o discut în încheiere.

Darul depresiei. Cuvântul german pentru depresie este *Schwermut*. *Schwer* poate însemna „greu", dar la fel de bine şi „dificil". *Mut* este cuvântul pentru „curaj". Deci cuvântul *Schwermut* conține un mesaj pozitiv. Simbolizează curajul de a fi cu inima grea, curajul de a trăi cu ceea ce este dificil.

E nevoie de curaj pentru a fi deprimat. Există un dar al depresiei — un dar care ne ajută să fim „grei", să trăim cu ceea ce este dificil. Odată, l-am auzit pe un psihiatru cu experiență spunând: „Toți oamenii de preț şi de valoare au depresii." Într-adevăr, oamenii superficiali şi neautentici

rareori au depresii. Este nevoie de o anumită esență interioară şi profunzime a minții, pentru a fi deprimat. Copiii mici, a căror dezvoltare mintală şi emoțională nu a ajuns la acest nivel, nu pot trăi realmente o depresie.

Sinuciderea poate fi un indiciu al incapacității unei persoane de-a fi deprimată.[17] Cei în personalitatea cărora profunzimea nu îşi găseşte loc vor conchide că le vine mult mai uşor să întrerupă firul propriei vieți. Referitor la acest aspect, filozoful Landsberg a făcut un comentariu care capătă cu atât mai mult sens, cu cât medităm mai mult la el: „De cele mai multe ori, o persoană se sinucide, deoarece este incapabilă să dispere." Sinuciderea pare să fie aici un rezultat al incapacității de a cunoaşte adevărata disperare şi de a suporta depresia. Sinucigaşului îi lipseşte curajul de a fi deprimat. Sugestia surprinzătoare a lui Luther, „crede în binecuvântarea depresiei", aparține acestui context.

Mi se pare că persoanele creative, cum ar fi artiştii şi muzicienii, tind să fie mult mai susceptibile la depresii, pentru că, probabil, acest „curaj de a fi greu" este o condiție necesară pentru creativitate. Nu este nici o coincidență că poetul Rainer Maria Rilke, care a căutat secretul creativității cu o pasiune care a depăşit-o pe cea a

contemporanilor săi, scrie într-o scrisoare trimisă de la Roma, în mai 1904:

> Ştim puține, dar că trebuie să ne ținem de cele grave e o certitudine care nu ne va părăsi; e bine să fii solitar, căci solitudinea este grea; şi faptul că un lucru e greu trebuie să ne fie motiv în plus pentru a-l împlini.[18]

Remarcați că Rilke asociază acceptarea a ceea ce este dificil cu acceptarea singurătății.

Într-o altă scrisoare din 12 august al aceluiaşi an, Rilke subliniază că depresia — la fel ca dragostea de sine — lucrând în noi, ne transformă şi produce schimbări. Când îi citim cuvintele, ne amintim de sfatul lui Luther de a avea răbdare cu noi înşine.

> Nu trebuie să vă speriați [...] dacă se va ridica din fața dumneavoastră o tristețe atât de mare cum n-ați mai văzut; dacă vă va trece o neliniște ca lumină şi umbre de nori peste mâini şi peste tot ce faceți. Trebuie să vă gândiți că ceva se întâmplă cu dumneavoastră, că viața nu v-a uitat, că vă ține pe palmă; nu vă va lăsa să căderi. De ce vreți să vă excludeți din viață o neliniște, o suferință, o melancolie, neştiind ce pregătesc aceste stări în dumneavoastră? De ce vreți să vă hăituiți cu întrebarea de unde oare vin toate acestea; şi

> unde duc oare? Ştiți că sunteți în metamorfoză şi nu doriți nimic mai mult decât să vă schimbați. Dacă ceva din firea dumneavoastră e patologic, gândiți-vă că boala e mijlocul prin care organismul se eliberează de ceva străin; trebuie doar să-l ajutați să fie bolnav, să aibă boala lui întreagă şi să erupă, acesta este progresul său. În dumneavoastră, dragă domnule Kappus, se întâmplă acum atât de multe; trebuie să fiți răbdător ca un bolnav şi încrezător ca un om pe cale să se vindece; căci poate că sunteți şi una şi alta.[19]

Poetul Owlglass relatează următoarea conversație a doi prieteni, dintre care unul suferea de o depresie profundă. Primul întreabă: „De ce eşti atât de deprimat, prietene?" Celălalt răspunde: „Aş vrea să pot zbura şi să-mi las toate poverile în urmă. Sunt atât de sătul de ele şi mi-e inima atât de grea din cauza lor. De ce nu pot să am inima uşoară?" Înțeleptul lui prieten i-a răspuns cu o altă întrebare: „Adică de ce nu ai inima goală?"

Dacă am avea următoarele variante, pe care am alege-o — cu inima uşoară şi goi sau cu inima grea şi plini? Cred că este posibil să ne iubim cu o inimă plină, chiar dacă este grea, şi, dimpotrivă, cu greu am putea să ne iubim, având o inimă goală.

Unii cititori cu siguranță că au fost nedumeriți că am menționat depresia împăratului Saul. Aici, Biblia recurge la o exprimare foarte ciudată. Ea descrie depresia ca „un duh rău de la Dumnezeu" (1 Samuel 16:23). Un duh rău de la Dumnezeu?

Da, aceasta este o gândire biblică autentică: depresia poate fi o parte a planului lui Dumnezeu. În povestea lui Saul, depresia a fost un instrument folosit de Dumnezeu, pentru a-l aduce pe David la palatul regelui. A crede în binecuvântarea depresiei înseamnă a recunoaşte că Dumnezeu foloseşte chiar şi depresia pentru a-Şi duce la îndeplinire planurile.

Fără îndoială că există o depresie legată de Dumnezeu, o „întristare după voia lui Dumnezeu" aşa cum o numeşte apostolul Pavel, deoarece „aduce o pocăință care duce la mântuire, şi de care cineva nu se căieşte niciodată" (2 Corinteni 7:10). Sau, aşa cum se regăseşte în traducerea acestui pasaj din Living Bible: „Pentru că uneori Dumnezeu foloseşte întristarea în viețile noastre, să ne ajute să ne întoarcem de la păcat şi să căutăm viața veşnică."

Totuşi, o astfel de „schimbare" ca rod al depresiei nu se întâmplă de la sine. Este nevoie de lucrarea credinței, pentru a lega în mod conştient depresia de Dumnezeu şi a o primi din mâinile

Lui. Altfel, o schimbare ca aceasta poate să nu aibă loc şi depresia devine o „întristare a lumii [care] aduce moartea" (2 Corinteni 7:10).

Aceasta este, de fapt, ceea ce i s-a întâmplat lui Saul. El nu a reuşit să înțeleagă că duhul rău era trimis de Dumnezeu şi să-şi schimbe viața, ci a fost tot mai prins în mrejele stărilor lui depresive, până când, în final, muzica nu l-a mai ajutat, punându-l pe David în pericol:

> A doua zi, duhul cel rău, trimis de Dumnezeu, a apucat pe Saul, care s-a înfuriat în mijlocul casei. David cânta, ca şi în celelalte zile, şi Saul era cu sulița în mână. Saul a ridicat sulița, zicându-şi în sine: „Voi pironi pe David de perete" (1 Samuel 18:10-11).

Depresia poate conduce la păcat, dacă nu o raportăm la Dumnezeu. Poate să devină „întristare a lumii", aducând moartea.

Contraexemplul cazului lui Saul este depresia lui Isus din grădina Ghetsimani, când le-a spus ucenicilor: „Sufletul Meu este cuprins de o întristare de moarte" (Matei 26:38). Dar în rugăciunea Lui a reuşit să-Şi raporteze depresia la Dumnezeu şi să Se deschidă resurselor care nu proveneau din Sine Însuşi: „«Tată, dacă voieşti, depărtează paharul acesta de la Mine!

Totuşi, facă-se nu voia Mea, ci a Ta.» Atunci I s-a arătat un înger din cer, ca să-L întărească" (Luca 22:42-43).

Există o depresie în mijlocul căreia Îl găsim pe Dumnezeu şi în care suntem ţinuţi în mâna lui Dumnezeu. Această experienţă ne dă curajul să ne iubim pe noi înşine *cu* depresiile noastre şi să fim voioşi, chiar şi având inima grea. Ea reflectă o profunzime a credinţei pe care apostolul Pavel o exprimă prin afirmaţia paradoxală: „Ci, în toate privinţele, arătăm că suntem nişte vrednici slujitori ai lui Dumnezeu... ca nişte *întristaţi*, şi totdeauna suntem *veseli*" (2 Corinteni 6:4, 10).

Mi-aş dori atât de mult ca fata despre care am vorbit la început şi care nu putea crede şi accepta că este frumoasă să citească această carte. Poate că ar ajuta-o să lucreze la propria viaţă şi să urmeze dureros-fericitul proces de învăţare a dragostei de sine.

În ziua când soţia mea şi cu mine am discutat cu ea, am avut doar atât timp cât să demarăm lucrurile. Totuşi, nu am lăsat-o să plece înainte să facem ceva: ne-am pus mâinile peste ea şi am binecuvântat-o în Numele lui Hristos.

În lucrarea noastră creştină, am văzut, în repetate rânduri, eficacitatea acestei măsuri în procesul de consiliere. Căci numai consilierea care

Îl are în centrul ei pe Hristos este cea care îl are cu adevărat pe pacient în centrul atenţiei.

Nu ştim unde este acum acea fată frumoasă. Dar ne amintim cuvintele care ni s-au dat pentru ea. Erau cele ale apostolului Pavel, citate mai sus. Am binecuvântat-o, ca să se poată dovedi o slujitoare vrednică a lui Dumnezeu — întristată, dar totdeauna veselă.

note

1. Guido Groeger, *scrisoare nepublicată*, 1967.
2. Romano Guardini, *Die Annahme seiner selbst*, ed. a 5-a, Werkbandverlag, Wurzburg, 1969, p. 14-16.
3. A se compara cu exegeza făcută de Martin Noth pentru Levitic 19:18, în *Das Alte Testament Deutsch*, (Vandenhoek and Ruprecht, Göttingen, 1962), p. 122.
4. Hermann Hesse, *Lupul de stepă*, trad. George Guțu, RAO, Bucureşti, 2003, p. 14.
5. În original „e-man-cipated", joc de cuvinte bazat pe „man", „bărbat", pentru a denota ironic tendința mişcării feministe de a emula comportamentul masculin (n.trad.).
6. Theodor Bovet, *Die Liebe ist in unserem Mittel*, Katzmann Verlag, Tübingen, p. 177.
7. *A Place for You* în original (n.trad.).
8. Paul Tournier, *A Place for You*, Harper & Row, New York, 1968, p. 66.
9. *Op.cit.*, p. 67.
10. Vezi capitolul 3, „Trăirea în armonie cu ciclul menstrual şi cu fertilitatea", din *Bucuria de a fi femeie* de Ingrid Trobisch, DISCIPOLUL, Cluj-Napoca, 2005, p. 52-85.

11. În original, „self-lessness", joc de cuvinte bazat pe „self", „sine" şi „less", „mai puțin" pentru a sugera ideea renunțării la propria persoană (n.trad.).
12. *The Image of Jesus in the New Testament* în original (n.trad.).
13. Walter Uhsadel, *Der depressive Mensch in theologischer Sicht*, Wege zum Menschen, august 1966, p. 313.
14. Citat după August Hardeland, *Geschichte der speziellen Seelsorge*, Germania, 1893.
15. Scrisoare din 22 noiembrie 1532 către Johannes von Stockhausen.
16. Vezi Walter Trobisch, *Spiritual Dryness*, InterVarsity Press, Downers Grove, 1970.
17. Vezi Klages în *Wege zum Menschen*, *op.cit.*, p. 226.
18. Rainer Maria Rilke, *Scrisori către un tânăr poet*, trad. Ulvine şi Ioan Alexandru, Facla, Bucureşti, 1977, p. 49.
19. *Ibid.*, p. 61-63.